



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ÇORBASI (12 AY)

2-3 yaprak ıspanak
1 küçük patates
1/4 kabak
1/4 havuç
1 ay kaşığı sıvı yağ
1 su bardaęı su

Sebzeler yıkanır, kabuklu sebzeler soyulur ve doğranır. Küçük bir tencerede kaynamakta olan suya salınır. Su, sebzelerin üzerini örtecek kadar olmalıdır. Ateş kısılır, sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir. Pişmiş sebzeler ezilerek süzgeçten geçirilir, 1 çay kaşığı yağ eklenir.

Not: Patates yerine 1 tatlı kaşığı pirinç veya kırmızı mercimek de eklenebilir.
